

# WohlFit-Plan

---

## Montag, 05.02.2024

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
15:00 Uhr	Faszientraining	Indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

## Dienstag, 06.02.2024

08.00 Uhr	Aqua Power 30 min	indoor	Treffpunkt: BergSPA
14:00 Uhr	Smovey-Training	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	Indoor	Treffpunkt: BergSPA

## Mittwoch, 07.02.2024

08.00 Uhr	Aqua Power 30min	indoor	Treffpunkt: BergSPA
14:00 Uhr	Yoga	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	Indoor	Treffpunkt: Sauna

## Donnerstag, 08.02.2024

08.00 Uhr	Aqua Power 30min	indoor	Treffpunkt: BergSPA
11:00 Uhr	Faszientraining	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

## Freitag, 09.02.2024

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
11:00 Uhr	Flexibar	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	Indoor	Treffpunkt: Sauna

## Samstag, 10.02.2024

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
15:00 Uhr	Yoga	indoor	Treffpunkt: BergSpa
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

## Sonntag, 11.02.2024

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
-----------	--------------------	--------	------------------------

Anmeldung zu den Kursen bitte an der BergSPA oder Hotelrezeption, kurzfristige Änderungen sind möglich, wir werden Sie jedoch rechtzeitig darüber informieren.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.